Livsfælden Sammenfiltring & Overinvolvering

Livsfælden, der handler om manglende løsrivelse og identitetsudvikling

Michael er enebarn og voksede op hos kærlige og omsorgsfulde forældre. Mor er uddannet psykolog med speciale i udviklingspsykologi (børn). I forbindelse med forældrenes skilsmisse var mor særlig opmærksom på, at Michael ikke led overlast, hvorfor hun minutiøst udspurgte ham om sine besøg hos far, og samtidig understregede, hvor meget, hun holdt af ham og savnede ham, når han var væk. For at sikre tilknytningen lod hun Michael sove i sin seng indtil Michael selv, i 6.klasse, begyndte at ytre ønske om at sove alene.

Michael henvender sig med stresssymptomer. Han har svært ved at finde sig til rette i livet og har skiftet uddannelse flere gange. Han overvejer at flytte tilbage til sin hjemegn tættere på sin mor, hvor han senest synes, han har haft det godt. Han plages af dårlig samvittighed over at have forladt mor, og han bliver mere og mere i tvivl om sin egen lyst til at studere i København. Mor kommer ofte og bliver flere dage. Michael synes det er rart, og kan næste ikke få over sine læber, at det også nogle gange bliver for meget. Han har svært ved at finde ud af, hvad han selv mener er op og ned – og den mest sikre vejviser synes at være hans mor.

Oplevelse i nutiden

Denne livsfælde manifesterer sig ofte ved en følelsesmæssig tomhed og en tilstand af **nærmest at miste fodfæstet og retningen i livet, når man er på egen hånd**. Man mærker ikke rigtig noget og er vant til at kopiere eller ubevidst leve, tænke og mene som den, man er sammenfiltret med. Man fortæller typisk sine sammensmeltede relationer alt; det være sig venner, partner eller forældre.
Man har svært ved at mærke, hvad man har brug for, når man er alene – og man er overdrevent følelsesmæssigt involveret i en eller flere omsorgspersoner (typisk ens forældre) på bekostning af selvstændighed, interesser og ligeværdige venskaber.

Med denne livsfælde kan man også opleve, at man nærmest bliver kvalt af eller flyder sammen med eksempelvis sin ene forælder, og man har samtidig svært ved at forestille sig, hvordan man kan leve uden vedkommende.
Det opleves, som om der er et helt særligt bånd mellem en selv, og pågældende man er sammenfiltret med. På den ene side er man bange for at ødelægge båndet, på den anden side føles det snærende og begrænsende.
Det er **svært at sætte grænser, for den man er sammenfiltret med, og det følges altid af skyld og dårlig samvittighed**.
For nogle ses livsfælden ved at man engagerer sig i særlige mærkesager (det være sig klienter, minoriteter, udsatte grupper og enkeltpersoner) og nærmest overtage deres liv og følelser for selv at kunne føle noget. På den måde lever man af og "snylter på andres følelser", fordi man ikke har fået plads til og mulighed for at skabe et eget veludviklet selv.

©Randi Øibakken

Kognitiv- og Schematerapi
Personlig udvikling • Ledelsesudvikling • Supervision • Undervisning • Mediation

© Randi Øibakken, 2025 - www.schema.dk

Set fra sidelinjen er det selvfølgelig godt med engagerede mennesker, og det er som sådan heller ikke engagementet, der er noget i vejen med. Det centrale er at se på motoren i ens handlinger.

Hvad ville jeg være uden denne mærkesag? Er der en fornemmelse af et "jeg" bagved mit engagement? Har jeg en identitet uden mine mærkesager eller identificerer jeg mig med sagen? Hvordan ville det føles for mig, hvis mærkesagen ikke ønskede/krævede min hjælp længere?

Som jeg tidligere har været inde på, så handler **livsfældeterapi om at kunne opnå handle- og valgfrihed i sit liv.**
Med denne livsfælde vil du i en eller anden grad **være afhængig af andre for at kunne mærke noget**. Du kan ikke vælge ikke at involvere dig, fordi du lever gennem andre. Det er ikke fordi, du ønsker det, men det er fordi, det er det, du har med mig, det er det, du har lært.
Det "noget" du mærker er med andre ord ikke dig selv, men det er dog noget.....

Lakmusprøven er, om du kan vælge at involvere dig og vælge at lade være. Du er mere og andet end denne mærkesag eller denne relation. Er det livsfælden, der bestemmer, eller er det dig selv?

Eksempel på ophav

Det kan være, at du, i en tidlig alder og i et stort omfang, er blevet indviet i og gjort medansvarlig for familiens trivsel, bekymringer, glæder og sorger på et niveau, der hører en voksenverden til. Du kan have lagt øre til mors økonomiske bekymringer, forældres dårlige sexliv eller direkte eller indirekte oplevet at dine forældres humør og overskud var afhængig af dig. Hvis du er opvokset i en skilsmissefamilie, har du måske oplevet, hvordan mor/far livede op, når du kom, og du fornemmede, at de stagnerede, når du ikke var der.
I din opvækst er dine forældres / omsorgsgiveres følelsesmæssige behov måske kommet før dine:

> "far har det ikke så godt, måske er det bedre, I går udenfor"
> "måske har du lyst til at ligge lidt ved siden af mor og slappe af. Jeg har virkelige brug for lige at hive stikket ud. Og det kunne være så hyggeligt, hvis du lå her sammen med mig"
> "Du fryser vist, min skat. Jeg er i hvert fald helt kold"

Eller du kan måske huske en stemning af uforløsthed i hjemmet, som du ordløst blev ansvarlig for at ændre.

Det kan også være, at du mere direkte har fået at vide, at den anden ved, hvad der er bedst for dig. Og det har aldrig været muligt at udfordre denne ide.

> "Der kan du bare se, jeg ved, hvad der er bedst for dig. Du kan lige så godt lære først som sidst at lytte til din mor".

Andre eksempler kan være forældre-børn, hvis forhold udelukkende er defineret som, og har karakter af, et venne-forhold. Lidt stereotypt vil vi kende det som mor-datter, der har et venindeforhold og far-søn, der tager i byen sammen for at drikke og score.

© Randi Øibakken

© Randi Øibakken, 2025 - www.schema.dk

En lidt anden variant af livsfælden overinvolvering og sammenfiltring er **forældre, der udlever egne ambitioner gennem deres børn.** Måske opnåede mor eller far ikke det, som de håbede i livet, deres drøm brast, eller de blev på anden måde forhindret i at forfølge deres livsdrømme. Selvom det måske ikke er hensigten, så kan disse tabte ambitioner og drømme -bevidst eller ubevidst - overføres til børnene, der bliver ansvarlige for at lykkes og føre mors og fars ambitioner ud i livet.

> Mor går meget op i Sandras kæresteforhold. Det gælder alt fra at Sandra vælger den rigtige, at hun ikke lader sig nøje, at hun laver små tests for at finde kæresternes mangler osv. Sandra føler sig overvældet af mors overinvolvering og tager det op med mor. I samtalen kommer det frem, at mor er uendelig bange for at Sandra skal begå de samme fejl som hun selv, men kan, igennem deres snak, få øje på, at Sandra har lige så meget ret til at lave fejl, som hun havde.

Mønstret er problematisk, hvis barnet/det voksne barn oplever ikke at have frihed til selv at vælge, hvis forældrenes følelser bliver noget barnet skal tage sig af – forstået ved at forældrene projicerer (eller giver) barnet deres egne følelser, hvis barnet er i tvivl om sine egne ønsker og behov

Eksempel på livsfælde-tanker

”det tror jeg ikke, min mor ville have syntes om” – ”hun ved, hvad der er bedst for mig” ”hvad ville han mon tænke, hvis han så mig gøre det her” – ”jeg ved ikke helt, hvad jeg føler” – ”jeg vil jo ikke skuffe mine forældre” – ”nej, det vil bare gøre dem kede af det” -

Eksempel på livfælde-følelser

Tomhed, manglende fornemmelse af sig selv, fravær af autentiske følelser. Nogle vil opleve stærke følelser, når de går ”all ind” i en sag. Man kan nærmest have tanken, at de mister sig selv til sagen. Og ikke kan adskille sagen fra sig selv.
Har vanskeligt ved at vurdere, hvilke holdninger og følelser, der kommer fra dem selv, og hvilke, der kommer fra andre. Med andre ord forvirring eller som nævnt, tomhed/følelsesløshed.

Eksempel på livfælde-handlinger

1. Handlinger, når man svinger med livsfælden
   Fortæller sine omsorgspersoner (typisk forældre) alt - også som voksen. Lever igennem sine relationer (venner, partner etc.) og har ikke fornemmelse for, hvornår ens egen identitet stopper og den andens begynder. Man kan også involvere sig voldsomt i mærkesager; f.eks. social undertrykkelse, marginaliserede grupper, enkeltpersoner osv. fordi man herigennem kommer i kontakt med følelser.

2. Handlinger, når man svinger mod livsfælden
   Forsøger på alle måder at være uafhængig og selvkørende. Afviser andre og holder alt for sig selv. Blive det modsatte af sine omsorgspersoner uden øje for, hvad og hvornår det er hensigtsmæssigt/uhensigtsmæssigt. Vil blot så langt væk fra det overinvolverede som muligt uanset hvordan og hvad det betyder. Jeg plejer at bruge

©Randi Øibakken

Kognitiv- og Schematerapi
Personlig udvikling • Ledelsesudvikling • Supervision • Undervisning • Mediation
© Randi Øibakken, 2025 - www.schema.dk

eksemplet med en klient, som var opvokset i et hjem, hvor man opholdt sig i adskilte rum, og hvor der blev sparet meget på varmen og lyset.
De daglige mantraer var: ”sluk lyset!” ”luk døren!”.
Da hun fik sit eget hjem, lovede hun sig selv, at der skulle være åbne døre, varme og lys i hjemmet 24-7. **Hendes måde at løse sin livsfælde på viste, at hun gjorde det stik modsatte af, hvad hun havde oplevet. Det er desværre ikke en frigørelse, det er en ny binding med modsat fortegn.**

En frigørelse af en livsfælde ligger i, at man kan vurdere og vælge, hvad der er det fornuftige og rimelige at gøre i den konkrete situation. Dvs. er det fornuftigt at radiatoren står på 6 og døren står åben, eller det fornuftigt at lukke døren og skrue ned for varmen, så der er en behagelig middeltemperatur.

3. Handlinger, når man undgår livsfælden
   Undgår intimitet og nære relationer

Den hensigtsmæssige livsfælle - sund integritet og selvudvikling

er fornemmelse af at være et selvstændigt individ med egne værdier, interesser og følelser. Et menneske, som står ved sig selv uden skyld eller skam, og som har en balanceret frigørelse til at leve det liv, vedkommende ønsker[1]

Behov autonomi/selvstændighed, validering af følelser og behov + frihed til at udtrykke følelser og behov

Forandring af livsfælden overinvolvering og sammenfiltring

1. Fokus i arbejdet med denne livsfælde ligger i nutiden og består i at lære at identificere dine ønsker og naturlige tilbøjeligheder.

2. Tænk over, eventuelt med en blyant i hånden, hvad du mener om store og små ting i livet. Hvordan du nyder at holde ferie, hvilke typer, du tiltrækkes af, hvordan en god dag ser ud i dit liv, hvilken humor, du kan lide, hvilke bøger, film og musik, som taler til dig.

3. En måde at finde sine værdier på er ved at skrive egenskaber ned, som man værdsætter hos andre. Det kan være virkelige mennesker eller karakterer fra f.eks. film eller bøger

4. Tænk nu over, hvad dine forældre (mor eller far eller den du er mest sammensmeltet med) mener om de samme ting. Hvor er der overlap, hvor er der ikke?

[1] Lockwood, G. & Perris, P (2012)

© Randi Øibakken

Kognitiv- og Schematerapi
Personlig udvikling • Ledelsesudvikling • Supervision • Undervisning • Mediation
© Randi Øibakken, 2025 - www.schema.dk

5. Hvordan ville din mor eller far reagere, hvis de vidste, du arbejdede med dig selv på den her måde? Hvad gør det ved dig at tænke på deres reaktion? Hvordan føles det at mærke den effekt i dig? Hvad har du brug for lige nu? Hvad ville være rart at høre – fra dig selv eller en anden? Hvad har du brug for at minde dig selv om?

6. Er der områder i dit liv, hvor du gør det stik modsatte af dine forældre? (se punkt to under livsfælde-handlinger). Hvis dette er tilfældet, er du stadig styret af din opvækst; blot med modsat fortegn. At blive afgiftet for ens livsfælde betyder, at man tager balancerede valg og handler og tænker og føler, **som om man ikke havde haft de livsfælde-skabende livsvilkår med sig**. At vælge frit er ikke at vælge modsat, at vælge frit er at kunne gøre det, der er fornuftigt, rimeligt, balanceret, og som er baseret på dine værdier for dig selv. Nogle gange kan det være at spare på varmen, andre gange kan det være at lade dørene stå åbne for at have fornemmelsen af at være sammen på tværs i huset.

   Det er vigtigt at understrege, at du, i starten med arbejdet med dine livsfælder, vil mærke dårlig samvittighed og skyld, når du begynder at gøre noget andet, end du plejer, og dermed bryde med dine gamle leveregler.
   Lakmusprøven kan være at tænke over, om du vil give de gamle regler, som du er opvokset med videre til dine tænkte eller virkelige børn i den form, som de er i dit liv i dag.
   At gøre noget andet end at følge de gamle regler fra livsfælden vil i starten uomtvisteligt bringe skyld og dårlig samvittighed med sig.
   Hvis disse følelser fylder så meget, at du bliver fastlåst, vil jeg anbefale, at du taler med en schematerapeut og får hjælp til at håndtere disse følelser.

   Jeg plejer at sige, at det er det samme som at være vokset op i et familieregime, hvor det f.eks. er forbudt at tygge tyggegummi, fordi det er kun dumme mennesker, der gør det. Det er ikke for hverken at banalisere livsfælder eller regimer, men når jeg bruger billedet med tyggegummi, er det for at illustrere, hvor voldsomt det er, når vi udsættes for diktatur og manipulation – enten det er i familier eller i diktatoriske regimer. Intentionen kan på overfladen synes at være god, men ofte ligger der noget usundt under.
   De første mange år tænker man det slet ikke som en mulighed at tygge tyggegummi, og man ser måske ned på dem, der gør. På et tidspunkt begynder man måske at sætte spørgsmålstegn ved, om det er så forfærdeligt endda med tyggegummi, og der opstår det, man kalder, kognitiv dissonans[2]. Man lærer måske flinke og rare mennesker at kende, der tygger tyggegummi, og man får lyst til selv at prøve. De mange første gange vil man føle sig skyldig og have dårlig samvittighed, fordi man overskrider en af regimets regler. Men efterhånden finder man ud af, at reglen ikke siger noget om den, der tygger tyggegummi, men noget

[2] Kognitiv dissonans er en tilstand med mentalt ubehag, der opstår når der er uoverensstemmelse mellem ens værdier og ens faktiske handlinger.

Kognitiv- og Schematerapi
Personlig udvikling • Ledelsesudvikling • Supervision • Undervisning • Mediation
© Randi Øibakken, 2025 - www.schema.dk
©Randi Øibakken

om regimet. Nemlig at det uanset omkostninger for det enkelte vil styre og have kontrol – og måden at sikre kontrol er ofte frygt.
Med tiden lærer man at sætte pris på tyggegummi og man udforsker forskellige smage og tyggegummimærker. Indimellem kan frygten gribe en, men med tiden bliver det nemmere og nemmere at sætte frygten på plads og afvise den. Sådan er det også i arbejdet med at ændre livsfælder. Det føles uoverstigeligt at skulle ændre noget så fundamentalt, men der er en frihed i at leve mere i pagt med sin sande natur og indimellem nyde et stykke tyggegummi;-)

7. Som en del af arbejdet med denne livsfælde er det også nødvendigt at kigge på, hvordan dine nuværende og tidligere relationer er/har været. Du vil, jf. din indre GPS-indstilling, formentlig blive draget mod "stærke" partnere med tendens til at underkaste dig deres livsform.

8. I takt med at du begynder at blive mere klar på dine egne præferencer og ønsker, skal du også at lære at udtrykke dem. Måske kan du hente inspiration fra andre, måske kan du ganske stille begynde at træne dig i at sige: "jeg synes at...." – " jeg vil helst.... " . Husk, at det er helt utrænede muskler, du er i gang med at bruge, så bær over med dig selv og bliv ved, selvom det er svært.

9. Hvis du ikke ved, hvad du føler/tænker/mener om dette eller hint, så øv dig i bare at sige noget. Det kan være, du har forandret mening eller smag i morgen, og det er helt okay. Målet er ikke, at du skal mene/tænke/føle noget bestemt, men at du begynder at smage på forskellige måder at tænke/føle/mene noget på.

10. Du kan også blive inspireret ved at læse om assertionstræning eller ved at

11. Lave visualiseringer på egen hånd, hvor du forestiller dig, hvordan du mærker efter i dig selv og bidrager med dine meninger. At træne musklerne via sin forestillingsevne er stort set lige så effektivt som at gøre det i virkeligheden[3]

12. Det følelsesmæssige reparationsarbejde i fortiden er især vigtigt. Det vil sige, at du arbejder med, hvor din livsfælde er blevet skabt. Måske kan du, ved at lukke øjnene, komme tilbage til tidligere følelser af at mislykkes. Hvad var omstændighederne, hvad blev der sagt/gjort?, og hvad havde dit barne-jeg haft brug for at mærke, se og høre. Giv dit barne-jeg det, som manglede dengang. Dette punkt kan være svært(!) at arbejde med selv, så måske vil du have brug for at få en hjælp af en schematerapeut.

[3] Flere studier har påvist, hvordan "mental practice" eller "motor imagery" (f.eks. det at lære at spille på klaver uden at have et klaver), har lige så stor indvirkning på hjernen, som hvis man havde et klaver. Studiet viser desuden store forbedringer i deltagernes konkrete klaverspil samt såvel strukturelle som funktionelle forandringer svarende til at have lært en ny motorisk færdighed.

©Randi Øibakken

© Randi Øibakken, 2025 - www.schema.dk